

吃酱油会让皮肤伤口变黑留疤?

小朋友也许听过家长这样的告诫:伤口愈合期间,千万别吃酱油这类颜色比较深的食物,否则新生的皮肤会变黑,还会留下疤痕。事实真是这样吗?

其实,这种说法是没有依据的。因为酱油中并没有让我们皮肤变黑的黑色素,而且伤口愈合得好不好、会不会留疤,主要是看创面的大小、感染程度,治疗过程中的清创缝合是否做好、抗感染是否到位,以及人体的营养状况等。

1

酱油的黑色源于焦糖色素

酱油作为中餐的传统调味品,其酿造方法有传统和速酿法之分,前者较繁琐,需要先以豆谷类为原料,培养曲菌制成“酱油曲”,再经步骤发酵而成;后者则利用植物性蛋白以酸分解或酵素水解处理得到的氨基酸液再发酵熟成。但不管哪种方法,得到的酱油成品都只是一种含有盐、糖、氨基酸、有机酸等成分的调味料,被人体吸收后,只会形成尿素、无机盐、水等。

酱油为什么不会使伤口发黑留下疤痕呢?因为酱油的“涉黑嫌疑”,主要来自两种成分,即氨基酸和酪氨酸酶。首先,氨基酸不会促进黑色素的形成,酱油的黑色来源于所含焦糖色素,即使被人体吸收,也不会输送到人体皮肤。其次,酱油中不含促进合成黑色素的催化剂。酪氨酸酶不能耐受强酸,无论酱油里是否含有酪氨酸酶,都会在进入胃时被胃酸灭活,失去能催化化学反应的生物活性。



发酵好的酱油原液。



浇淋晒制酱油。



晒制酱油。

2

伤口愈合受到多种因素影响

伤口愈合是受到多种因素共同影响的,例如创面的大小、感染程度,治疗过程中的清创缝合是否做好、抗感染是否到位,以及人体的营养状况等,伤口愈合一般可以分为三个阶段。受伤早期,伤口出血并形成血凝块,纤维蛋白会充填在伤口中,起到防止感染、促进伤口愈合的作用。随着时间推移,新生的毛细血管和成纤维细胞开始出现在伤口内部,旧有的血凝块会被分解吞噬,肉芽组织占据受损部位。随着肉芽组织内胶原纤维的增多,肉芽组织逐渐转变为纤维组织,伤口会变得坚硬,疤痕逐渐形成。到了第三阶段,疤痕组织开始逐渐塑形,以适应局部生理功能。

伤口愈合的核心在于执行修复功能的各类细胞是否能够良好地完成自己的工作。而感染则是伤口愈合的大敌,一旦伤口内存在活动的致病菌,它们产生的酶及毒素等会大大干扰正常愈合过程。严重时伤口内会形成化脓性病灶,加重组织的破坏。这也是为什么我们在受伤后需要进行清创消毒的原因,只有这样才能最大限度地预防感染,促进愈合。

3

黑色素才是皮肤变黑的「元凶」

其实,引起皮肤颜色发黑的物质是黑色素,它是由表皮中的黑色素细胞分泌而成的。当紫外线照射到皮肤上并作用于皮肤基底层时,肌肤就会处于“自我防护”状态,激活酪氨酸酶活性,以酪氨酸为材料生成黑色素。由于受伤后的新生皮肤比较娇嫩,因此,浅表创面愈合后的黑色素沉着,某种程度上是一种机体自我防护机制,它有助于对抗紫外线的损伤。

有什么方法可以预防伤口的色素沉着呢?专家给出了三点建议:一是抑制疤痕增生治疗至少需要3个月,在此期间涂抹药物和弹力加压可以缓解色素沉着;二是要注意防晒,如果是面部伤口,则应该减少接触或远离部分电子产品从而减少辐射;三是要避免食用光敏感食物,比如莴苣、荞麦、菠菜、韭菜等。

华西都市报-封面新闻记者 叶海燕
综合科普中国、澎湃新闻
图据新华社